ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
வைகாசி
மலர் 17

1979
மே
இதழ் 5

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

பத்திரிகையின் ஆண்டுச் சந்தா

இவ்வாண்டுத் தொடக்கத்திலிருந்தே பத்திரிகைக்கான காகிதம் விலையேறியது. அச்சுக்கூலியும் தற்போது அதிகமாகி விட்டது. லாப நோக்கின்றி ஸேவை என்ற ஒரே லக்ஷ்யத்துடன் நடத்தி வந்ததால் இதுகாறும் ஆண்டுச் சந்தாவை ஏற்ருமலிருந்தோம். தற்போது எங்கள் சக்திக்கு மீறி செலவினம் அதிகரித்துவிட்டதால் இவ்வாண்டுச் சந்தாவை (1979 ஜனவரி முதல்தான்) ரூபாய் ஐந்தாக ஏற்றியிருக்கிறேம். சந்தாவை முன்னதாக அனுப்பிய பலரும் தயைசெய்து இவ்வாண்டிற்காக மேலும் ஒரு ரூபாய் அனுப்பி உதவ வேண்டும். புதிதாகச் சந்தா செலுத்துபவர்களும் இதனைக் கவனித்து ரூ. 5-00 அனுப்பக் கோருகிறேம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5080
சித்தார்த்தி
வைகாசி
மலர்-17

1979
மே
இதழ் - 5

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यावया वृक्यं वृकं यवयस्तेनमूर्म्ये ।
अथा नः सुतरा भव ।
उपमा पेपिशत्तमः कृष्णं व्यक्तमस्थित ।
उप ऋणेव यातय ॥

என் உள்ளத்தில் அறிவொளியாக விளங்கும் தேவியே ! கெட்ட எண்ணம் பெண் ஓநாய் வடிவில் என்னைச் சுற்றி வருகிறது. பாவச்செயல் ஆண் ஓநாய் வடிவில் சுற்றி வருகிறது. நல்லெண்ணமெனும் எமது செல்வத்தைத் திருடுவதற்காகக் காமனெனும் திருடன் பதுங்கி நிற்கிறான். என்னைத் துன்புறுத்தாமல் இருக்க இவர்களை விரட்டிவிடுவாயாக! பொருளை அதன் உண்மை வடிவில் அறியமுடியாதபடி மறைத்து நிற்கும் அறியாமையை அகற்றிவிடு. செல்வமளித்துக் கடன் கட்டிலிருந்து விடுவிப்பதைப்போல், ஞானமளித்து என்னை அறியாமைத் தளையிலிருந்தும் விடுவிப்பாயாக !

– ராத்திரிஸூக்தம்.

வெற்றிலை

வெற்றிலை நமது நாட்டில் எங்கும் பிரஸித்தமானது. புஷ்பம் போல் வெற்றிலையும் மங்களகரமானது. தேவ பூஜை முதல் ஸகல மான சுபகார்யங்களிலும் உற்றார் உறவினர் பெரியோர்களை கௌரவிப் பதற்கும் தாம்பூலம் இன்றியமையாத பொருள். அத்துடன் வெற்றிலை சிறந்த மருந்துப் பச்சிலை. சொஸ்தர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் வெகு உபயோகமானது.

வெற்றிலை நிறம் மணம் சுவைகளுடைய பேதங்களால் மூன்று வகைப்படும். கருமையும் காரமும் மிகுந்தது கம்மாறு வெற்றிலை. கர்ப்பூரமணம் கொண்டது கர்ப்பூர வெற்றிலை. சிறிது பச்சையாயும் சிறு காரமுமுடையது சாதா வெற்றிலை. மூன்று வகை வெற்றிலைக்கும் பல குணங்கள் அநேகமாய் சமானமானவை. கம்மாறு வெற்றிலை நன்றாய் கபத்தைக் கண்டிக்கும், கபத்தைக் குறைக்கவேண்டிய இடத் தில் உபயோகம் சாதா வெற்றிலை—பாக்கு சுண்ணும்புடன் சேர்த்து தினசரி உபயோகிக்க நல்லது கர்ப்பூர வெற்றிலை வாயின் நாற்றத்தை அகற்றுவதில் சிறந்தது. மூவகை இலைகளும் கலந்தே விற்கப்படுவ தாலும் குணங்களில் விசேஷமான வித்தியாசம் இல்லாததாலும் இதில் கவனம் தேவையில்லை.

வெற்றிலையின் சுவை உறப்பு கசப்பு துவர்ப்பு. குடலில் பாகமான பின்பு சுவை உறப்பு. வீர்யம் உஷ்ணம் குணங்கள்—இலையைத் தனி யாக வாயில் மென்று பிறகு சாற்றை விழுங்கினால் வாயில் துர்நாற்றத் தைப் போக்கித் தெளிவைத் தரும். குரலைச் சீராக்கும். வாத கப தோஷங்களைப் போக்கும். அக்நி தீபனத்தை விசேஷமாய் செய்யும். தனி வெற்றிலையை அதிகமாய் தின்றால் உடலில் எரிச்சல் தாபம் பித் தங்களை அதிகமாக்கும். ஆதலால் அவசியமிருந்தாலொழிய சொஸ்தர் தனி வெற்றிலையைத் தின்பது நல்லதல்ல.

வெளி உபயோகங்கள்—வெற்றிலையின் ரஸம் நல்ல கிருமி நாசினி. ஆறாத அழுகின சீழ் நிறைந்த புண் விரணங்களை சுத்தமாக்கி பிறகு ஆற்றும். இதன் சாறில்—கார்பாலிக் ஆஸிடைப் பார்க்கிலும் கிருமிநாசன சக்தி வெகு அதிகம் என்று Dr. V. G தேசாய் எழுதியுள் ளார். சிறிது எண்ணெய் தடவி அனலில் வாட்டி வீக்கம் வலி உள்ள இடங்களில் போட்டால் வலி வீக்கம் குறையும். பிரஸவித்த ஸ்திரீ களின் ஸ்தனங்களில் பால் சுரக்கவே ஆரம்பிக்காமல் இருந்தால், வாட்டிய வெற்றிலையை அடுக்கடுக்காய் வைத்துக் கட்டினால் சில நாட் களுக்குள் பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். பாலுள்ள ஸ்தனங்களில் காம்பு

வழியே வெளி அழுக்கு சேர்ந்து வீக்கம் வலி சிவப்பு ஜ்வரம் உண்டாகும். தணலில் வாட்டிய வெற்றிலேயை கனமாய் வைத்துக்கட்டினுல் வேதனே எல்லாம் குறையும்.

உள் உபயோகங்கள்—கபம் மேலிட்ட எல்லா வியாதிகளிலும் முக்கியமாய் பீனஸம் ப்ரதிசியாயம் காஸம் சுவாஸம் புப்புஸம் சுவாஸக்குழாய் புண், ஸ்ரோதோரோகம், ஜ்வரம் முதலியவைகளில் வெற்றிலேச்சாறு வெகு உபகாரமானது. வெற்றிலேச்சாற்றை சூடான வெந்நீரின்மேல் வார்த்து அதன் ஆவியை மூக்கினுலும் வாயினுலும் உள்ளே உறிஞ்சினுல் சுவாஸாசயத்திலும் அதன் குழாய்களிலும் உள்ள கபம் கிலேதங்கள் உலர்ந்துபோகும். கபம் சிரமமின்றி வெளிப் படும், வாடாத புதிய வெற்றிலேயைத் தணலில் சிறிது வாட்டிக் கசக்கிப் பிழிந்தால் சாறு ஸுலபமாய் கிடைக்கும். தனிச் சாருகவும், தேன் கலந்தும், இஞ்சி ரஸம் கலந்தும் தனியாகவும் மருந்துகளுக்கு அநு பானமாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

இளங்குழந்தைகளுக்கு கப இருமல் மூச்சுத்திணறல் கடின சுவா ஸங்களில் இலேயை வேப்பெண்ணெய் தடவி வாட்டி மார்பின்மேல் போடவும். உபத்திரவங்கள் சமனமாகும். வெற்றிலேச்சாறுடன் சுண்ணும்புகூட்டி வெளியே தொண்டைக்குழியில் தடவலாம். வயிறு உப்புசத்தில் வெற்றிலேச்சாறுடன் சிறிது இந்துப்பும் ஸர்ஜிகாக்ஷார மும் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

Dr. V. G. தேசாய் புஸ்தகத்தில் கண்டரோஹிணீ (டி:ப்தீரியா) என்ற கொடிய ரோகத்தில் வெற்றிலேச்சாறு தனிப்பிரயோகத்தினுல் சிறந்த குணம் சீக்கிரம் கிடைத்துள்ளதாய் எழுதியுள்ளார்.

கிருஹஸ்தர்கள் தாம்பூலம் தரிக்கும் முறை — தாம்பூலம் தரித்தல் என்று வெற்றிலே, பாக்கு, சுண்ணும்பு, ஏலம் கிராம், ஜாதிக் காய், ஜாதிப்பத்திரி, வால்மிளகு, பச்சைக்கல்பூரம் முதலிய வாசனேத் திரவியம் கூட்டி மெல்லுதல் என்று பிரஸித்தம். இதை உபயோகிக் கும் முறையை வைத்திய சாஸ்திரமட்டுமல்ல, நமது தர்மசாஸ்திரங் களும் விஸ்தாரமாய் போதிக்கின்றன. விவாஹம் ஆகும் வரையில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் தாம்பூலம் போடக்கூடாது என்று தர்மசாஸ்திர விதி. விவாஹச் சடங்குகளின் இறுதியில் தம்பதிகள் முதன்முதலில் தாம்பூலம் தரிப்பதற்காக மந்திரப் பிரயோகம் இருக்கிறது. இதனுல் யௌவன தம்பதிகள் தினந்தோறும் தாம்பூலம் தரிக்கவேண்டியது அவசியமெனக் கருதப்படுகிறது.

"தாம்பூலம் கடு திக்தமுஷ்ண மதுரம் க்ஷாரம் கஷாயாந்விதம்,
வாதக்னம் கிருமிநாசனம் கபஹரம் காயாக்னி ஸந்தீபனம்.

ஸ்த்ரீ ஸம்பாஷண பூஷணம் ருசிகரம் சோகஸ்ய விச்சேதனம்,
தாம்பூலஸ்ய து யே திரயோதச குணா: ஸ்வர்கேபி தே துர்லபா:,''

கருத்து—தாம்பூலமானது வாயின் பற்களில் அழுக்கினுல் ஏற்படும் தொந்திரவுகளேயும், வயிற்றில் உண்டாகும் கிருமிகளேயும் போக்கும், கபத்தைக் கண்டிக்கும், ருசியைத் தரும். உடலில் உள்ள அகில அக்கினிகளுக்கும் மூலப்பொருளான வயிற்றில் இருக்கும் அக்கினியை சிறப்பாக்கும். தம்பதிகளுடைய ஸம்பாஷணேயில் அலங்காரமாகும். மனஸில் சோகங்களேப் போக்கி இன்பமளிக்கும். அதிகமென்ன, தாம்பூலத்தினுல் ஏற்படும் நற்குணங்கள் தேவலோகவாஸிகளுக்கும் கிட்டாது!

தாம்பூலம் தரிக்கும் ஸமயங்கள்

''பிரத்யுஷஸி, புக்த ஸமயே, வர யுவதீநாம் சஸங்கமேடபிமதே.
ராஜஸபு, வித்வங் மத்யே, தாம்பூலம் யோ ந காதயேத் ஸ பசு:''

கருத்து — வெடியற்காலே எழுந்ததும் வாயையும் பற்களேயும் ஜலத்தால் கொப்பளித்து அலம்பிவிட்டு தாம்பூலம் தரிக்கவும். இதனுல் சுறுசுறுப்புண்டாகும். வாயு மல மூத்திரங்கள் நன்கு வெளிப்படும்.

குறிப்பு — தாம்பூலத்தை நன்ருய்க் கடித்துக்கொண்டிருப்பதே போதுமானது. ஆரம்பத்தில் வரும் சாறை விழுங்கக்கூடாது. கடிப்பதினுலேயே அதன் சக்தி நாடிகள் வழியே உடல் பூரா பரவி உற்சாகமூட்டும். கடைசியில் பெரும் சக்கையைத் துப்பிவிட்டு மெல்லிய சாறைக் குடிக்கவும். பகல் இரவு பிரதான சாப்பாடு ஆனதும் தாம்பூலம் போடவும். குருவான உணவும் நன்கு ஜீரணமாகும். பெரியவர்கள் படிப்பாளிகள் நண்பர்கள் சேர்ந்த கோஷ்டியில் இருக்கும் பொழுதும் தாம்பூலம் தரித்தல் எல்லோருக்கும் பிரியமாயிருக்கும். ராத்திரியில் தம்பதிகள் ஸம்போகத்திற்கு முன்பும் தாம்பூலம் இருவரும் சேர்ந்து தரிக்கவேண்டியது அவசியம். இது இன்பத்தை மிகவும் விருத்தி செய்யும். இந்த ஸந்தர்ப்பங்களில் தாம்பூலத்தை உபயோகிக்காதவர் மிருகம் என்று ஏசுகிறது தர்மசாஸ்திரம் கூட.

''ந ஏக: ஸுகீ பவேத்'' ஒருக்காலும் ஒருவனுய் ஒரு இன்ப வஸ்துவையும் அநுபவிக்கக்கூடாது. இஷ்டர்களுடன் சேர்ந்து அநுபவிக்க வேண்டும் என்ற நியாயப்படிக்கு தாம்பூலமும் பிறருக்கு முதலில் கொடுத்துவிட்டுத் தானும் தரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெற்றிலேயின் அங்க விசேஷங்களில் இருக்கும் தோஷத்தையும் தர்மசாஸ்திரம் சொல்லுகிறது, ''பர்ணமூலே பவேத் வியாதி:,''

வெற்றிலேக் காம்பில் உடலில் நோயை உண்டாக்கும் தோஷம் இருக்கிறது. ஆதலால் வெற்றிலேயின் அடிப்பக்கம் உள்ள காம்பைக்கிள்ளி எடுத்துவிட்டு உபயோகிக்கவேண்டும். "பர்ணாக்ரே பாபஸம்பவ:" இலேயின் நுனியிலும் தோஷம். நுனியையும் கிள்ளிவிடவேண்டும். "ஸிரா புத்திவிநாசிநீ" இலேயின் மத்தியில் உள்ள நரம்பு புத்தியைக் கெடுக்கும். ஆதலால் நடு நரம்பையும் கிழித்துத்தள்ளவேண்டியது அவசியம்.

வெற்றிலேப் பாக்கு சுண்ணும்பு மூன்றையும் சேர்த்து உபயோகித்தால்தான் தாம்பூலத்தினுல் அடையக்கூடிய பயன் உண்டாகும். வெற்றிலேயின்றி தனிப்பாக்கைத் தின்ருல் மாரடைப்பு திணரல் உடனே உண்டாக ஏதுவாகலாம். பழக்கமாய் தொடர்ந்து தனிப் பாக்கைத் தின்ருல் நாளடைவில் ரக்தசோகை உடல் வீக்கம் வரலாம். தனிச்சுண்ணம் வாயையும் குடலேயும் வேகச்செய்யும். வெற்றிலேப் பூச்சியென்று ஒருவகைப் பூச்சி சில இலேகளின் பின்புறத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இலேயை அலம்பி துணியில் துடைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சிறிது நெய் தடவி வறுத்துள்ள பாக்குச்சீவல் அல்லது பாகம் செய்துள்ள களிப்பாக்கு நல்லது. கிளிஞ்சல், சிப்பி, சங்கு இவைகளேச் சுட்டு பஸ்மம் செய்து பன்னீர் சேர்த்து அரைத்துள்ள சுண்ணம் உத்தமம். பவழக்கொடி பஸ்பம் பொருள்வசதி உள்ளவர் உபயோகிக்கலாம், உயர்ந்த ரஸாயனம்.

தாம்பூலம் தரிக்கும் வரிசையில்—தனிப்பாக்கை முதலில் வாயில் போடக்கூடாது. வெற்றிலேயின் பின்புறத்தில் சுண்ணக் குழம்பைத் தடவி, காம்பு நரம்பு நுனிகளேக் களேந்து பாக்கை வெற்றிலேயில் வைத்து மடித்துப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும் முதலாவதாக. பிறகு இஷ்டம்போல் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு—இந்த மிகச் சின்ன விஷயத்தை தினசரி எல்லோரும் உபயோகிப்பதைப் பற்றி ஒரு பத்திரிகையில் பெரிய முக்கிய விஷயம் போல் எழுதவேணுமா? என்ருல் கேளுங்கள்-தர்மசாஸ்திர வசனத்தை-

"அநிதாய முகே பர்ணம் பூகம் காததி யோ நர::
ஸப்த ஜன்ம தரித்ர: ஸ்யாத் நரகேஷு நிமஜ்ஜதி.
சூர்ணமந்தர் ந குர்வித ந பஹிஸ் சாவகுஞ்சனம்"

கருத்து—சுண்ணும்பை வெற்றிலேயின் உட்புறத்தில் தடவலாகாது. பாக்கை இலேயின் பின்புறத்தில் வைத்து பச்சைநிறம் வெளியில் தெரியும்படி மடித்து வெற்றிலே வாயில்படும்படி போடலாம். அல்லது சுண்ணம் தடவிய வெற்றிலேயை முதலில் வாயில்போட்டு மேலே பாக்கைப் போடவும். முதலில் பாக்கைப் போட்டால் இப்பிறவியில் தரித்திரமும் ஏழு ஜன்மங்கள் நரகமும் ஏற்படும்.

முறைப்படி தாம்பூலம் தரித்தால் உடனே மனதிற்கு உத்ஸாகம் முதலிய குணங்கள், சரீரத்தில் ஜீர்ண சக்தி ருசி முதலிய நன்மைகள் உண்டாகும். பலவித நன்மைகள் தருவதாயினும் மித மிஞ்சி அதிக அளவில் உபயோகித்தால் பலவித கெடுதிகள் அவசியம் தொடரும் என்றும் தர்மசாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது.

"தந்தாவளீ துர்ப்பலதாடக்ஷி ரோகோ
ஜடத்வமங்கே நயனாதிகேஷு.
ஜிஹ்வாருசிஹ்ராஸ இதீஹ தோஷா:
நிரந்தரே பர்ணமுகாநுஷங்கே."

பற்களுக்கு பலக்குறைவு, கண்ணோய்கள், மனதிலும் சரீரத்திலும் சக்திக் குறைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி, கண் காது நாக்கு இந்திரியங் களுக்குக் கெடுதி, இவைகள் நிரந்தரமாய் வாயும் வெற்றிலேயுமாக இருப்பவர்கட்கு ஏற்படும்.

"ஆயு:ப்ரஞா பலம் புத்தீ ரேத:சக்திர் விநச்யதி,
ஜிஹ்வா ரஸம் ந கிருண்ஹாதி ஸதா தாம்பூல சர்வணத்."

மேலும், ஸதா ஸர்வகாலமும் தாம்பூலம் போட்டுக்கொண்டிருப்ப வருக்கு ஆயுஸ் புத்தி ஞாபகசக்தி பொதுவாக எல்லாவித பலமும் குறையும். நாக்கு ருசியை அறியமுடியாது. முறையுடன் மிதமாய் வெற்றிலே போடுவதால் பலவித நன்மைகள் உண்டாவதையும், முறை தவறி அமிதமாய் போடுவதால் பல் நாக்கு தொண்டைகளில் புற்று நோய்கள்கூட ஸம்பவிக்கின்றன அஜீர்ணதிகளுடன் என்று நவீன வைத்திய சாஸ்திரமும் கூறுகிறது.

தாம்பூலம் பல குணங்கள் கொண்டதாயினும் இந்த ரோகம் உள்ள வர்கள் தாம்பூலம் போடக்கூடாது. வியாதி கடுமையாகும்.

"रक्तपित्तक्षतक्षीणरूक्षोत्कुपित चक्षुषाम् ।
विषमूर्च्छामदार्तानां अपथ्यं शोषिणां च तत् ॥"

உடம்பில் வெளியிலோ உள்ளேயோ ரக்தக் குழாய்கள் உடைந்து வெளியில் ரக்தப்போக்குள்ள ரக்த பித்தம் என்ற வியாதி, அடிபட்டு விரணம், தாதுக்களின் மெலிவு, வாததோஷம் மேலிட்டு உடல் வரட்சி, உஷ்ணத்தினுல் மற்ற காரணத்தினுல் கண்கள் வீங்கி கடுப்பு, பிராணி விஷம் தாவர விஷம் இடுவிஷம் ஏதாவது விஷம் தேகத்தில் சேர்ந் துள்ள ஸமயம் மயக்கம், மூர்ச்சை, மத்திய பானத்தினுல் வந்துள்ள உபத்திரவம், ராஜயக்ஷ்மா வியாதி இவை உள்ளவர்கட்கு தாம்பூலம் முற்றிலும் கெடுதல்.

★

வாதுமை

அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப. சதாசிவம்.

மருந்தாக மட்டுமின்றி உணவாகவும் பயன்படும் தோட்டத்து மூலிகை வாதுமை. வளரும் பகுதியை அழகு படுத்தும். இந்த மரத்தின் பருப்பு பருகும் மனிதரின் உடலுக்கு அழகை ஊட்டும் அற்புத சக்தியை பெற்றிருக்கிறது. அழகை பெற லட்சக் கணக்கில் அமெரிக்காவில் செலவழிக்கிறார்கள். பிளாஸ்டிக் சர்ஜரியை முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் மனைவி திருமதி போர்டு அண்மையில் செய்து கொண்டார். அதன்மூலம் முகத்தில் முதுமையை மாற்றி இளநங்கையின் எழில் தோற்றம் பெற்றார் என்ற செய்தியைப் படித்தோம். இதைப்போன்று லட்சக் கணக்கில் பொருள் செலவிடாமல் வாதுமை உண்பதின் மூலம், அதனை உடலில் பூசி தேய்த்து வருவதன் மூலம் சிக்கனமான முறையில் அழகையும், இளமையும் உடல் ஊட்டத்தையும் முன்கூட்டி பாதுகாக்க முடியும். மருந்தாகவும், உணவாகவும் ஊட்டச் சத்து தருவதாகவும் இருப்பதுடன் அழகுதரும் சாதனமாகவும் வாதுமை பயன்தருகிறது. மரத்தின் தோற்றம் இலை கிளைகளின் வளர்ச்சி, பூவின் பொலிவு, பழத்தின் நிறம், கொட்டை ஓட்டின் வழ வழப்பு பருப்பின்மேல் தோலின் அழகிய பழுப்பு நிறம் அதை நீக்கிய பின் கிடைக்கும் லேசான மஞ்சள் கலந்த வெண்மையான பருப்பு அதன் வடிவம் - இவை அனைத்திலும் அழகை பெற்றிருக்கும் வாதாம் அதனை உண்ணுவோருக்கும் அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் தருவது வியந்து மகிழத்தக்க இயற்கையின் ஆற்றல்களில் ஒன்று.

ஒலிம்பிக் வீரர்களுக்கு

வாதுமை பருப்பில் மாச்சத்து கிடையாது. விடமின்கள், தாதுப் பொருட்களுடன் புரதம் [புரொட்டின்] அதிகமாக இருக்கின்றன. மாச்சத்து [ஸ்டார்ச்] இல்லாமல் இருப்பதால் நீரழிவு நோயாளருக்கு ஏற்ற சிறந்த உணவாகிறது. நீரழிவு நோயால் ஏற்படும் சத்துக் குறைவை இது நன்முறையில் போக்குகிறது. எல்லாவித இறைச்சி களிலும் இருப்பதைவிட பல மடங்கு புரதம் வாதாமில் இருக்கிறது. எல்லா பருப்பினங்களைவிட இதில் புரதம் அதிகம். மரக்கறி உண்பவர் களுக்கும், மரக்கறி பழக்கமுடைய விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் பயன் உள்ள உணவு வாதாம். இறைச்சி சாப்பிடவில்லையே என்ற ஏக்கம் விளையாட்டுப் போட்டியில் ஈடுபடும் வீரர்களுக்குத் தேவையில்லை. வாதாமே போதும். இறைச்சியாவது உடலில் கெட்ட கழிவுகளை ஜீரணமாகும்போது உற்பத்தி செய்யும். வாதாமில் அந்த கெடுதல் இல்லை. சத்தோடு சுவையும் மிகுந்த உணவு வாதாம்.

இருவகை பிரிவு விவரம்

வாதுமையில் இனிப்பு வாதுமை [Prunus Communis Varity Dulcts] கசப்பு வாதுமை [Prunus Communis Varity Amara] என்ற இரண்டு வகை உள்ளன. இந்தியாவில் இனிப்பு வாதுவை வளர்கிறது. தஞ்சை மாவட்டத்தில் உள்ள எல்லா அரசு கிளைச் சிறைச் சாலைகளிலும் இம்மரத்தைக் காணலாம். வாதுமை மேற்கு ஆசியாவையும் வடக்கு ஆப்பிரிக்காவையும் தாயகமாக உடையது. கசப்பு வாதுமை சிரியா, பார்பொ, ஐரோப்பா, ஆசியாவில் வளருகிறது. இமயமலையில் அடிவாரத்திலும் காணலாம். இனிப்பு வாதுமையைப் போலவே கசப்பு வாதுமை இனமும் ஏறத்தாழ உருவில் ஒத்து இருக்கின்றன. இதன் பருப்பு மட்டும் கசப்பு சுவை உடையது. 20 அடி முதல் 30 அடி உயரம் வளரும் சிறுமர வகுப்பை இவைகள் சார்ந்தவை. இலையின் நுனி கூர்மையுடன் வேலின் வடிவிருக்கும். புதிதாக முன் வருடம் வளர்ந்த கிளையில், இலை கொழுந்து வருமுன் பூ வெளிவரும். கசப்பு வாதுமைப்பூ இளஞ் சிவப்பாகவும் இருக்கும். இனிப்பு வாதுமைப்பூ சற்று அளவில் சிறிதாகவும் கூடுதலான சிவப்பு நிறத்திலும் இருக்கும். பழம் மென்மையுள்ள பச்சை நிறம் பூசிணர்போல் இருக்கும். முற்றிய பழம் காய்ந்ததும் யானை தந்த வழவழப்பில் கடினமான ஓட்டை பெறுகிறது. வாதுமைப் பருப்பு பழுப்பு நிறத்தோல் போர்த்தி கிடைக்கிறது. சமஸ்கிருதத்தில் பாதாம் என்று பெயர். அடப்பம் என்று தமிழில் வாதுமைக்கு மறுபெயர் இருக்கிறது.

மேற்கு ஆசியா ஐரோப்பிய நாடுகளில்

கிரேக்க ஆச்சாரப்படி வாதுமை உண்மைக்கும் காதலுக்கும் சிறந்த சின்னம். வாதுமை மரம் அபூர்வ சக்தி பெற்றதாக கிரேக்கர்கள் நம்பினர். ஜெருசலத்தில் ஆலயத்தில் தொழும்போது வாதுமை மரக்கிளை வடிவில் விளக்கு தயாரித்து அதில் மெழுகுதிரிகளை வைத்துப் பூஜித்து இருக்கிறார்கள். கிருஸ்துவ மதத்தின் ஒரு பிரிவினரான ஜஹோவா [Jahovah] பிரிவிற்கு இது மத சின்னமாகத் திகழ்ந்து இருக்கிறது. மிதமிஞ்சிய குடியால் ஏற்படும் நிதானமின்மையைக் கசப்பு வாதுமை பருப்பை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் ரோமானிய வீரர்கள் குறைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ரோம அறிஞர் ப்ளுடார்க் [Plutarch] குறிப்பிலிருந்து இந்த விவரம் தெரிகிறது. அந்தக் காலத்தில் ரோமானிய அரசு விருந்துகளில் எல்லாம் உப்பிட்ட வாதுமைப் பருப்பு வைப்பது ஒரு சடங்காகவே இருந்து இருக்கிறது. நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு இருந்தே ஐரோப்பாவில் வாதாமில் உள்ள குணப்படுத்தும் எண்ணைச் சத்தின் மருத்துவத் தன்மையும் உடல் அழகு ஊட்டும் இயல்பும் நன்கு பயன்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன. மத்திய காலத்தில் வாதாம் சிறந்த வாணிபப் பொருளாக இருந்தது. ரோமானியர்கள்

இதனை விஷக்கழிவை நீக்கும் [Indoxication] மருந்தாகவும் கருதியிருக்கிறார்கள். வாதுமையின் ஆங்கிலப் பெயரான ஆமண்ட் [Anmond] என்ற சொல் பிற்கால லத்தின் மொழியிலிருந்து கிரேக்க மொழிக்கு வந்து பின்னர் பிரெஞ்சு மொழிக்கு மாறி அதிலிருந்து கிடைத்த ஆங்கில சொல் ஆமண்ட் ஆகும். ஹிப்ரு மொழி ஆமண்ட் என்ற வார்த்தைக்கு மூலம் என்று கூறுவாறும் இருக்கிறார்கள். பிரான்சில் தோட்டப் பயிராக இருந்தமையால் அதில் உள்ள சிறந்த இனிப்பு வாதுமை இனம் ஒன்றிற்கு தோட்ட வாதுமை [Jordan Almond] என்றே பெயரிட்டு இருக்கிறார்கள். பிரெஞ்சு அரசி 1372-ம் வருடம் தம் பரிவாரங்களுடன் சென்றபோது அவர் எடுத்துச்சென்ற பொருட்களில் 500 பவுண்ட் வாதுமைப் பருப்பும் இருந்தது. ஷேக்ஸ்பியர் இயற்றிய ட்ரோயிலஸ் அண்ட் கிரிஸிடாவில் [Troilus and Cressida] கிளிக்கு வாதாம் பருப்பைப் போடும் பிரிட்டானியர் பழக்கத்தைக் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

மருத்துவ குணங்கள்

கசப்பு வாதுமை: இதில் பாதி அளவில் இனிப்பு வாதுமையில் உள்ள சத்துகளே உள்ளன. ப்ருஸிக் அமிலம் [Prussic Acid] இதில் விசேடமாக உள்ளது. இது ஒரு நச்சுப்பொருள். மேலும் சில இனிப்பு வாதுமையில் இல்லாத சத்து படிகம் போன்ற கிரிஸ்டாலின் குளுகோசைட் [Crystalline Glucoside] என்ற பொருளும், அமிக்டாலின் [Amygdalin] என்பதும் இருக்கின்றன. இவை இனிப்பு வாதுமையில் இல்லாத அம்சங்கள். இதைத் தவிர இனிப்பு வாதுமையில் இல்லாத பென்சால் டிஹைட் [Benzall Dehyde] என்ற ஆவியாகும் வாசனைப் பொருள் இதில் இருக்கிறது கசப்பு வாதுமையில் மா சத்து கிடையாது. சிறத்த சமையல்காரர்கள் தங்கள் தயாரிப்பில் இந்த வாசனையை விரும்பி தயாரிப்பில் சேர்க்கிறார்கள். கேக், பிஸ்கட் போன்ற தின் பண்டங்களிலும் இதை சேர்த்து வாதுமையின் சுவையையும் மணத்தையும், பருப்பை பாகம் செய்து சேர்க்கும் சிரமம் இன்றி ஏற்படுத்துவது அவர்களுக்கு சுலபமாக இருக்கிறது. இந்த வாசனை தீங்கற்றது. தீங்கற்ற வாசனையான இதற்கு உலகெங்கும் நல்ல வரவேற்பு கிடைத்திருக்கிறது. கசப்பு வாதுமைப் பருப்பை அரைத்து தலையில் தடவ பேன்கள் சாகும். இதனை களியாகக் கிண்டி மேலே தடவ நமச்சல், சொறி, தோல் தடிப்பு போகும். இந்த நெய்யை புண்களை ஆற்றும் களிம்புகளில் சேர்க்க சிறந்த பயன் கிட்டும். குறைந்த அளவு கசப்பு வாதுமையை மருத்துவர் மேற்பார்வையில் உட்கொள்ள இருமல், ஈரல் வெதுப்பு நீங்கும். நச்சுத் தன்மையுள்ள இதனை உணவாக உட்கொள்வதில்லை. அதிக அளவில் வெளி உபயோகத்திற்குப் பயன் படுகிறது.

இனிப்பு வாதுமை: இதில் உள்ள அதிகமான தைலச்சத்து ஒலியின் [Olein] என்பதாகும். மேலும் இதில் மிக முக்கியமான வழ வழப்பான [Glycerides] லனேலிக் அமிலம் இருக்கிறது அத்துடன் மேலும் சில வழவழப்பான [Glycerides] சத்துகள் உள்ளன. இவை அனைத்தும் ஜீரணத்திற்கு ஏற்ற இயற்கையான நல்ல நெய் வகை ஆகும். பீச் [Peach] பிளம் [Plum] ஆப்ரிகாட் [Apricot] போன்ற பழங்களின் பருப்புகளில் உள்ள அமிக்டாலின் வாதுமையில் இருக் கிறது. பருப்பு சிறிதளவு மலத்தை வெளிப்படுத்தும் குணம் உள்ளது, பருப்பில் 20 சதவீதம் புரதம் [புரோட்டீன்] சத்து இருக்கிறது. இறைச்சியில் இருப்பதைவிட இது பல மடங்கு ஆகும். இதர பருப்பு இனங்களைவிட புரதம் அதிகம் இருக்கிறது. வாதாமில் உள்ள புரதம் பக்குவப்பட்ட ஜீரணத்திற்கு ஏற்ற உயர்ந்த தரத்தைச் சேர்ந்தது. மாச்சத்து [ஸ்டார்ச்] இதில் இல்லை. எனவே நீரிழிவு உணவாக பருப்பு அமைகிறது.

இதன் பால் குளிர்ச்சியூட்டும் சிறந்த பானம். சிறுநீர் பிருத்தியில் மணல், கல் ஏற்பட்டு உபாதை அடையும்போது வாதாம் பருப்புப் பால் சிரமம் நீக்குகிறது. சிறுநீர் பையின் நோய்கள் பித்த உபரியால் ஈரலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்து. தொண்டை கமறல் போக்கி குத்திருமலை தணித்து ஆறுதல் தரும். சிறுநீர் பிருத்தியில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும். உள் வரட்சியை நீக்கும், மலத்தை இளக்கும், உடலுக்கு ஊட்டம் தரும், தாது விருத்தி செய்யும்.

வாதுமைப் பழம்: இதனை உட்கொள்ள குடலுக்கு இதமாக இருக்கும் சத்துள்ளது. சிறிதளவு மலத்தைக் கழிக்கும் இயல்புள்ளது.

வாதுமை ஓடு: இதனை எரித்து கரி ஆக்கிய சாம்பலை பல் துலக்க பல் வெண்மை அடையும்.

வாதுமை பிசின்: 2 முதல் 8 கிராம் வரை உட்கொள்ள இருமல், நீர் எரிச்சலைப் போக்கும். ஆண்மையைப் பெருக்கும் தாது விருத்தி லேகியங்களில் இதனை சேர்க்கிறார்கள். பிசின் உடலில் சளியைப் பெருக்கும் இயல்புடையது.

இனிப்பு வாதுமையின் உபயோக முறைகள்

வாதுமைப் பாயசம்: வாதாம் பருப்பை வென்னீரில் போட்டு மூடிவைத்து 2 மணி நேரத்தில் எடுத்து தோலைப் பிதுக்கி பருப்பை எடுக்கவும். தோல் நீக்கிய இனிப்பு பருப்புகளையே உபயோகிக்க வேண்டும். தோல் ஜீரணம் ஆவதில்லை.

வாதுமை பருப்பு 25 கிராம், வாசனையுள்ள பச்சையரிசி 75 கிராம், கற்கண்டு 100 கிராம் அரிசியையும் வாதாம் பருப்பையும் தண்ணீர் விட்டு நன்ருக அரைத்து மெல்லிய சீலையில் முடிந்து ஒன்றரை லிட்டர்

நீரில் கையினுல் நன்ருய் பிசைந்து கரைத்தபின் காய்ச்சவேண்டியது, அப்போது கரண்டியினுல் துலாவிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். மூன்று கொதி வந்ததும் இந்தப் பாலில் சேர்த்துக் காய்ச்சி பாகுபதத்தில் இறக்கியபின் பன்னீர் சிறிது சேர்க்க கஸ்தூரியும் சிறிது சேர்க்கலாம். இளஞ்சூட்டில் ஜீரணசக்திக் கேற்ப சாப்பிடலாம். இதனுல் தாது விருத்தி, தேக புஷ்டி உண்டாகும், இருமல் தீரும், தேகச்சூடு குறையும், இரத்தவிருத்தி உண்டாகி தேக வெளுப்பு மாறும். அனுபவத்தில் நல்ல பயன் தந்த அனுபவ முறை இந்த பாயசம்.

வாதுமைப் பாயசம் [இலகுமுறை]: தோல் நீக்கிய வாதுமைப் பருப்பு 10 கிராம் இதனை அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். கசகசா 35 கிராம் இதனை ஊறவைத்து வெண்ணைபோல அரைத்துப் பால் பிழிந்துகொள்ளவேண்டும். இந்தப் பாலில் அரைத்தெடுத்த வாதாம் பருப்பைக் கலக்கவும். இதனுடன் பசும்பால் 100 மில்லி லிட்டர், சர்க்கரை 60 கிராம் இவைகளை சேர்த்துக் காய்ச்சவும். பாயாச பதத்தில் 5 கிராம் பூனைக்காலி விதையை இடித்து சலித்த சூர்ணத்தை தூவி கலக்கி காலையில் பானஞ் செய்யவும். உஷ்ணம் தனியும், நுரையீரல் பலப்படும், தாது விளையும்.

வாதுமை சட்னி: தோல் நீக்கிய தித்திப்பு வாதாம் பருப்பு 11-ல் கொஞ்சம் நீர் வார்த்து நன்ருய் அரைத்து பின்பு சுத்திசெய்த தேன் 10 கிராம் விட்டு நன்ருக அரைத்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட வேண்டியது. இவ்விதம் 11 அல்லது 21 நாள் சாப்பிடவேண்டும்.

உபயோகம்: விந்து அதிகமாய் ஊறும், தலை, மூளை, கண் பலமடையும், மார்பு எரிச்சல், உள் வேக்காளம், சிறுநீர் பிருத்தியின் பலவீனம் நீங்கும். சிலருக்கு பருப்பை சாப்பிட்டால் பேதி ஏற்படும். அவர்கள் ஒரு பருப்பில் ஆரம்பித்து நாளடைவில் படிப்படியாக அதிகப் படுத்துதல் நல்லது. படிப்படியாக அதிகப் படுத்துதல் நல்ல முறை.

வாதுமை சப்பாத்தி: [நீரழிவு நோயினருக்கு] நெய் எடுத்த வாதுமைப் பருப்பு திப்பிலி அல்லது தோல் நீக்கி அரைத்த வாதுமைப் பருப்புடன் கோதுமை மா சேர்த்துப் பிசைந்து சப்பாத்தி செய் முறையில் தயாரித்து சுட்டு சாப்பிடலாம். நீரிழிவால் ஏற்படும் பலக் குறைவு நீங்கும்.

நெஞ்செறிவிற்கு: [Heart Burn] தோல் நீக்கிய பருப்பு 6 முதல் 8 வரை வாயில் இட்டு மென்று மெதுவாக சுவைத்துச் சாப்பிட உடனடியாக குணம் கிடைக்கும்.

வாதாம் நெய்: கடையில் கிடைக்கக் கூடிய இதனை வரையில் தடவ மயிர் செழித்து வளரும். உடலில் தடவி ஊரவைத்து தேய்த்து பிடித்துவிட [மஸாஜ்] மேனி அழகு மிகும். நாசியில் உறிஞ்ச மூக்கில் உள்ள புண்கள் ஆறும். ★

மூளை - (2)

மூளை வழக்காடுகிறது

"நான் அமைந்துள்ள வகையைப் பற்றியும் தெரிவிப்பது அவசியம். எனது சிறப்பையும் இன்றியமையாத் தன்மையையும் காட்ட எனக்கு அளித்துள்ள பாதுகாப்பே போதுமானது. 6 மிலி லிடர் அளவு தடித்து எலும்புக்கவ்சம் மேலும். அதனைவிடத் தடித்த எலும்புக்கவசம் கீழும் அமைந்த பெட்டகம் போன்ற பாதுகாக்கப்பட்ட நிலை. சுற்றுச் சுவர்களில் என் நுண்ணிய மென்மையான பகுதிகள் இடிபடாமல் இருக்கச் சுற்றிலும் நீர் நிறைந்துள்ளது. உணர்ச்சிகளைத் தவிர மற்றவை நானிருக்குமிடத்திற்கு வருவது கண்காணிக்கப்பெறுகிறது. உணர்ச்சிக் குழாய்களான நரம்புகளும் ரத்தக் குழாய்களும் மட்டுமே என்னிடம் வரப் பாதைகள். நரம்புகளை நானே கட்டுப்படுத்துகிறேன். எனக்கு உணவளிக்கவும் என்னிடமுள்ள கழிவுப் பொருள்களை அகற்றவும் ரத்தக் குழாய்களின் போக்குவரத்து உதவுகின்றது அவைகளின் மூலம் உள்ளே வருவனவற்றைக் கண்காணிக்க எனது நுழைவாயிலில் பலத்த காவல் உண்டு. சிலரை அது அனுமதிக்கும். சிலரைத் தடுத்து விடும். நோய் உண்டாக்கும் ஜீவாணுக்கள் ரத்தத்துடன் வருபவை இந்த வாயிலில் தடுக்கப்பெறுகின்றன. வலியை நிறுத்துபவை தூக்கத்தைத் தருபவை, உணர்வைத் தடுப்பவை உள்ளே உனுமதிக்கப் படுகின்றன இவை சில சமயம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்குத் தேவைப்படுகின்றன.

இந்த காவல் துறையினரிடம் ஒரு குறை உண்டு இது நிர்மாண இலாகாவின் குறை (manufacturing defect), மதுவினங்களின் போதை, என்னைக் கலக்கப் பயன்படும் லாகிரிகள் இவைகளும் காவல் துறையினரால் அனுமதிக்கப்படுகின்றன. இவற்றையும் அவர்கள் தடுக்கக்கூடுமானல் பெருத்த உதவியாக ஆகும். ஆனல் அவர்களால் தடுக்க முடியாமல் போவதற்கு நானே காரணம். அவை எனக்கு அவசியத் தேவை என்று 'ஆசை மோஹம்' என்று என்னிடமுள்ள தூண்டுதல் கேந்திரங்களுக்கு அடிமைப்பட்டு நான் நரம்புகள் மூலம் வெளியே அனுப்பும் சங்கேதங்களை மதித்து அவை தடுக்கப்படாமல் அனுமதிக்கப் பெறுகின்றன. இந்த ஒரு விஷயத்தில் யாரேனும் புதிய முறை கண்டு பிடித்து ஆசைகேந்திரங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கோ, காவல் துறை இதனையும் தடைசெய்ய வேண்டுமெனக் கட்டாயப்படுத்துவதற்கோ உதவினல் நல்லது. வேறு வாய்ப்பு கிடைக்குமென்ற நம்பிக்கையில்லாததால் வழக்கிற்குச் சம்பந்தப்படாததாயினும் இதனைத் தெரிவித்தேன்.

பெரிய கலைக்கூடம், பெருத்த விஞ்ஞானக்கூடம் என என்னை எல்லோரும் வர்ணிப்பர். அத்தனை அழகும் திட்டமும் நிர்வாகச்சீரும் அமைந்த இடம். பாசிக்கொத்துபோல் கோடிக்கணக்கான தொடர்பு கொண்டுள்ள என்னிடம் 3000 கோடி நரம்பு கோசாணுக்கள் (neuron) உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொன்றுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது அந்த சங்கிலிக் கோர்வையைப்பற்றி எவராலும் கல்பனை கூடச் செய்யமுடியாது.

ஒவ்வொரு நரம்பு கோசாணுவும் சிலந்திபோல் காணப்படும். அதன் கால்களை எண்ணமுடியாது. ஒருகால் மற்றொரு சிலந்தியின் ஒருகாலுடன் பிணைந்து ஓர் உணர்ச்சியை உருவாக்கும். அதனை மற்றொன்றுக்குச் செய்தியாக அனுப்பும் இந்த செய்திப்போக்குவரத்து ஒரு மணிக்கு 360 கிலோ மீடர் வரை செல்லும். ஒரு செய்தி நகர்ந்ததும் அந்த கோசாணுவிற்குச் சக்திக் குறைவு ஏற்படும். அதனை ஒரு நொடியின் 2000த்தில் ஒரு பங்கு நேரத்தில் சரிப்படுத்திக்கொள்ளும். ஒரு கோசாணு மற்றொரு கோசாணுவுடன் ஒட்டாது. தனித்திருந்து அந்த சிறு சிலந்திக்கால்கள் போன்ற நுண்ணிய உறுப்புகளால் தொடர்புகொள்ளும். அந்தத் தொடர்பும் மின்னலைப் பாய்வதுபோல் ஏற்படும். தொடர்ந்தது அல்ல. நடுநடுவே இடைவெளியுடன் உள்ள தொடர்பு.

வளர்ச்சியும் தேய்வும் எனக்கு உண்டு. ஆனால் ஒரு மாறுதல் கவனிக்கத்தக்கது. தோலில் ஒருபகுதி அழிந்தால் மறுபடி அந்தத் தோல் பகுதி வளர்ந்துவிடும். ரத்த அணுக்கள் திடீரென பெருமளவில் நஷ்டப்பட்டாலும் மறுபடியும் அவை உற்பத்தியாகிப் பழைய நிலைக்கு வரமுடியும். ஆனால் என்னளவில் தேய்ந்ததை மறுபடி உற்பத்தி செய்தோ புதுப்பித்தோ சீராக்கமுடியாது, தேய்ந்தால் தேய்ந்ததே. ஈடு செய்யமுடியாத நஷ்டக் கணக்கில்தான் சேரும். 35 வயதிற்குப் பின் ராமனது உடலில் ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட கோசாணுக்கள் அழிய ஆரம்பிக்கும். அதனால் வயதாக வயதாக நான் இளைப்பேன். சிற்சிலச் சிறப்புத் தகுதிகளை-ஞாபகசக்தி கணக்கு முதலியவற்றை சிறிது சிறிதாக இழக்க நேரிடலாம். நரம்புத்தளர்ச்சி என்ற பெயரில் உடல் புது முயற்சிகளில் ஈடுபடத் தயங்கும். ஆனாலும் சரியே கவனித்து வந்தால் தினமும் ஆயிரக்கணக்கில் தேய்மானம் ஏற்பட்டாலும் மீதியுள்ளவர்களைக் கொண்டு ஒரு குறையின்றி என் வேலைகளைக் கவனிக்க முடியும்.

ராமன் என் தேய்வை உணர நாளாகும். காதுகளின் கேட்கும் சக்தி வரவரக் குறையும். கண்களின் பார்வை, மூக்கின் முகமும் சக்தி குறையும். கவனக் குறைவு, ஞாபகக் குறைவு முதலியவை குறைந்தால்கூட அவசியமும் அவசரமும் ஏற்படும்போது முழுசக்தியும் வேலை செய்யும்படி செய்துகொள்வேன்.

இரண்டு சிறு நீரகங்கள் உண்டு. இரண்டு சுவாஸ கோசங்கள் உண்டு நானும் இரண்டு. சிறு மூளையைக் கூறுவதாக நினைக்க வேண்டாம். அது தனி. நானே வலதுபாகம் இடதுபாகம் என இரண்டு பகுதிகளாக அமைந்திருக்கிறேன். மற்றவற்றில் இடது பாகம் பழுதுற்ருல் வலதுபாகம் இடதின் செயலையும் சேர்த்துச் செய்யும். என்னிடம் அந்த விதம் ஈடுசெய்ய முடியாது. இடது பாகத்திற்குச் சில சிறப்புகள் உள்ளன. உடலின் வலது பாகத்தில் நடக்கும் செயல்களனைத்தையும் என் இடதுபாகம் கவனித்துக்கொள்கிறது. உடலின் இடதுபாகத்தில் நடப்பவைகளை என் வலதுபாகம் கவனித்துக் கொள்கிறது. உடலின் வலதுபுறம் சக்தி மிக்கவர்கள் பெரும்பாலோர். அதனுல் எனது இடதுபகுதி அவர்களிடம் நன்கு புஷ்டி பெற்றிருக்கும். மிகச் சிலர் இடதுகைப் பழக்கமுள்ளவர்-அவர்களுக்கு என் வலதுபகுதி புஷ்டியுடனிருக்கும். அதனுல் இடதுபகுதி பழுதுபட்டால் உடலின் வலப்பகுதி வலிவிழக்கும். அதனுல் என் விஷயத்தில் வலதும் இடதும் தனித்தனிப் பொறுப்புள்ளவை. ஒன்றை இழந்தால் அதனுல் நடக்கும் செயல்கள் பெரும்பாலும் நின்றுவிடக் கூடும். அதனிலிருந்தும் மீள வெகுநாட்களாகக்கூடும்,

மற்றும் ஒரு விசேஷமுண்டு. எனது இடது பகுதிதான் பேசுவது எழுதுவது கணக்குப்போடுவது முதலிய பல முக்கியப் பணிகளைச்செய்ய உதவுகிறது. வலது பக்கம் இடங்களைப்பற்றி நிதானம் செய்துகொள்ள உதவுகிறது.

என்னிடம் மூன்று முக்கிய சக்திகள் உள்ளன. முதலாவதைச் சித்தம் என்பர். இதுவரையில் பெற்ற அநுபவங்களை எல்லாம் குறித்து வைத்துச் சமயம் வரும்போது அதனை மறுபடியும் மனக்கண்முன் சித்தம் காட்டும். இன்று செய்யவிருப்பதற்குப் பழைய அநுபவம் உதவுவது சித்தம் எனும் பகுதியால்.

இன்று நடைபெற இருப்பதைத் திட்டமிட உதவுவது புத்தி. அது எனது இரண்டாம் சக்தி. பகுத்தறிந்து செய்யவேண்டியதை நிச்சயித்துத் தரும் சக்தி அது.

மூன்ருவது தீர்க்கதர்சனம். வரவிருப்பதை உணர்வது. நடந்ததையும் நடப்பதையும் கணக்கிடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் ஈவு வருங்காலம். அதனைத் திரையில் படம் பார்ப்பதுபோல் முன்னதாக மனக்கண்முன் காண்பது தீர்க்கதர்சனம். இதற்குத் தெளிந்த மனத்திரை தேவை. விருப்பும் வெறுப்பும் சூழ்ந்து மனத்தைக் குழப்பியிருந்தால் இந்த தீர்க்கதர்சனம் மங்கி நிற்கும் அல்லது விபரீதமாகச் செயல்படும். எது வராதோ அதை வரும் என எதிர்பார்ப்பதும், எது வருமோ அது வராது என அசட்டையாயிருப்பதும் இதன் விளைவு. மோஹம் என்பர் இதை, தீர்க்கதர்சன சக்தியை வளர்க்கப் பல உபாயங்கள் உண்டு.

ரிஷிகள் அவைகளை யோக முறைகளாக அப்பியசித்தனர். திரிகால ஞானம் பெற்றவர்கள் என்ற பெருமை அவர்களுக்கு உண்டு.

என்னை முடக்கும் நோய்கள் சில. பழுக்காத கட்டிகள் (ட்யூமர்), பக்ஷவாதம் முதலியவை. கட்டிகளால் எனது கேந்திரங்களில் சில அழுந்திச் செயலற்றுவிடுகின்றன. கட்டிகளை இப்போது அறுவை மூலம் அகற்றிவிடுகின்றனர், உடன் முன் உணர்வற்றிருந்த உடற் பகுதிகள் உணர்வைப்பெற்று முன்போல் இயங்குகின்றன. பக்ஷவாதம் வருமுன் எனக்கு புஷ்டி தருவதற்காக வரும் இரத்தக் குழாய்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் ரத்தம் உறைந்து அக்குழாய் பலவீனப்படும். அல்லது வெடித்துவிடும். அதனால் ஊட்டம் பெறவிருக்கும் என் பகுதி பட்டினியாகி வலிவிழக்கும். மயக்கம், ஞாபகசக்திக் குறைவு முதல் வலமோ இடமோ உணர்வற்று வலிவிழப்பதும் சிலருக்கு மரணமும் ஏற்படக்கூடும். சிலருக்குச் சிகித்ஸை மூலம் குணம் கிட்டும். உயிர் பிழைக்கக்கூடும். சிலர் கைகால் வசமிழந்து ஊனமடைவர். வெகு சிலருக்கே பழைய நிலையை மீண்டும் பெறமுடியும்.

திடீரென அடி முதலியவை நானிருக்கும் பகுதிகளில் ஓங்கிவிழ என்னிடம் சேதம் விளையும். என்னால் அதிக அளவில் வீங்கமுடியாத படி சுற்றியுள்ள எலும்புக்கவசம் தடுக்கும். அதனால் உள்ளழுத்தம் அதிகமாகி மரணம் ஈருன கடுமையான நோய்கள் ஏற்படக்கூடும்.

என் பிரதாபம் இந்தச் சிறு குறிப்புகளில் அடங்காது. என்னை முழுதும் உணர்ந்தவரே கிடையாது.

எனக்கு ஒரே ஒரு ஆசை உண்டு. அது நிறைவேறும் நாள் எந்நாளோ. மனிதன் பேசும் பேச்சும் பாடும் பாட்டும் வானில் ஒலியலையாகக் கரைந்து மறைந்துவிடுகின்றன. யுகப் யுகமாக இத் தகைய பேச்சொலிகள் படிப்படியாக மறைந்திருக்கக்கூடும். அவ்வப் போது பேசும் ஒலி வானில் அலையாக மறைவதை, மறுபடி அலை வடிவில் உள்ளதை ஒலியாக மாற்றி ரேடியோ மூலம் கேட்கிறார்கள். ஆனால் அது ஒலி வெளியாகும் க்ஷணத்திலேயே கேட்பதற்கு மட்டும் எளிதாயுள்ளது. பேசிய க்ஷணத்திற்கு முன் க்ஷணத்தில் பேசியதைத் திரும்பக் கேட்கமுடியாது. நேற்று முந்தா நாள் என்றோ பேசியதைத் திரும்பக் கேட்கமுடியாது. அந்த அலைகளும் ஆகாயத்தில்தானே இருக்கும்.

உலகில் யாரிடமாவது உள்ள என் சக்தி வளர்ந்து இதற்கொரு வழி கண்டுபிடிக்க என்னால் முடிந்தால்? நேற்றோ அதற்கு முந்தின தினமோ பேசிய ஒலியைக் கேட்கமுடிந்தால்? அப்படியே கண்ணன் ராமன் முதலானோர் பேசியதையும் கேட்கமுடிந்தால் எத்தனை நல்லது? ஆனால் அதேபோல் கேட்கக் கூடாததையும் திரும்பக் கேட்க நேரிட்டால்? என்ற அச்சமும் பின்தொடர்கிறது. இருந்தாலும் அந்த

உறக்கம் - (2)

நித்திரை எவ்விதம் ஸேவித்தால் இன்பமளிக்கும்? எவ்விதம் துன்பம் தரும்?

ஆஹார விஷயத்தில்போலவேதான் நித்திரையிலும் எல்லோருக்கும் எல்லா காலத்திலும் ஒரேவிதமான அளவு திட்டமாய் சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு சில காலங்களில் இரவில்கூட தூங்கக்கூடாது. பகலில்கூட தூங்குவது நல்லது. இன்னம் பல வித்தியாஸங்கள் கவனிக்கவேண்டியுள்ளன. பகலில் தூங்கக்கூடாது, ராத்திரி தூங்காமல் விழித்திருக்கக்கூடாது - என்று பொதுவாய் விதி இருப்பினும் பகல் தூக்கம் நன்மை தருவது இவர்களுக்கு —

" கீதாத்யயன மத்ய ஸ்திரீகர்ம பாராத்வகர்சிதா:
அஜீர்ணின: க்ஷதா: க்ஷீண: விருத்தா பாலாஸ்ததாऽபலா:
திருஷ்ணுதீஸாரசூலார்த்தா: சுவாஸிநோ ஹிக்கிந: கிருசா:
பதிதாபிஹதோன்மத்தா: க்லாந்தா யாந பிரஜாகரை:
க்ரோத சோக பயக்லாந்தா: திவாஸ்வப்நோசிதாஸ்ச யே
ஸர்வ ஏதே திவாஸ்வப்நம் ஸேவேரந் ஸார்வகாலிகம்
கிரீஷ்மே த்வாதான ரூக்ஷாணும் வர்த்தமாநேச மாருதே
ச்லேஷ்மா புஷ்ணுதி சாங்காநி ஸ்த்தைர்யம் பவதி சாயுஷ:
கிரீஷ்மேத்வாதாந ரூக்ஷாணும் வர்த்தமான ச மாருதே
ராத்ரீணும் சாதி ஸமக்ஷேபாத் திவாஸ்வப்ன: ப்ரசஸ்யதே."

கருத்து — அல்லும் பகலும் அனவரதம் வாயினுல் பாடுபவர்கள், வேதம் ஓதுபவர்கள், படிப்பவர்கள், ஆராய்ச்சி செய்பவர்கள், நூல்கள் எழுதுபவர்கள், ராத்திரியில் வேலே செய்யவேண்டியவர்கள் இவர்களுக்கு பகலில் சிறிது நேரம் அல்லது அவரவரின் தேவைக்குத்

முயற்சியில் நான் முன்னேறி வழிகண்டு பிடித்தால் கால ரதத்தில் பின்நோக்கிச் செல்லமுடியும். முன்னேக்கிச் செல்லவும் அதுவே வழி காட்டக்கூடும். அப்போது இந்த சாதாரண மனிதரிடையேகூட சிலர் திரிகாலஞானி ஆகக்கூடும்? அந்நாளோ எந்நாளோ!

என் சக்தியைவிட இதயத்தின் சக்தி மேலானதென நிருபிக்கப்படுமாயின் நான் அதற்கு அடங்கியவனுவேன் என மூளே தன் வாதத்தை ஒருவாறு முடித்தது.

இதயம் தன் வழக்கைக் கூற முன்வந்தது.

-[தொடரும்]

★

தக்கவாறு தூங்குவது மிக நன்மை. இவர்களுக்கு அறிவு புலன்கள் அறியும் இந்திரியம் மனஸ் ஆறு உபகரணங்களும் வேலையில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு சோர்வை அடைகின்றன பகல் தூக்கம் உடலில் சிலேஷ்ம தாதுவை விருத்தி செய்கிறது. புஷ்டி பெற்ற சிலேஷ்மா தளர்ந்த இந்திரியங்களுக்கு புஷ்டியளித்து திரும்பவும் புத்தி வேலையில் ஈடுபட பலம் தருகிறது. ஆதலால் புத்தி வேலை நிரம்ப செய்யும் பொழுது நடுப்பகல் தூக்கம் சிறிது நேரம் அவசியம். அதிஸாரம் சூலம சுவாஸம் தண்ணீர் தாகம் அடிபட்டவர் இவர்களுக்கும் பகல் தூக்கம் நன்மை.

எந்தக் காரணத்தினாலாவது உடல் மெலிந்தவர்கள், இயற்கை யாகவே துர்ப்பலர்கள், குழந்தைகள், கிழவர்கள் இவர்களுக்கும் பகலுறக்கம் நன்மை. தாதுபுஷ்டியேற்படும். கடுங்கோபம், துக்கம், பயம் ஏற்பட்டால் மனஸ் தாக்கப்பட்டு, இவர்களுக்கு தூக்கம் எளிதில் வராது. பகலிலும் எந்தவித உபாயத்தினாலாவது தூக்கம் வரும்படி செய்யவேண்டும்.

குழந்தைகள் விஷயத்தில், குழந்தைப் பருவத்தில் இயற்கை யானது கப தாதுவை அதிகமாக்கி அதன் மூலம் குழந்தையை விசேஷ மாய் வளர்க்கின்றது. கபதாது தமோ குணம் நிறைந்தது. தமோ குணம்தான் நித்திரையை எப்பொழுதும் உண்டாக்குகிறது. பிறவி யிலிருந்து மிக இளங்குழந்தைகள் மிக அதிக நேரம் நன்ருய் தூங்கு கின்றது. இதற்குக் காரணம் தமோ குணம் நிறைந்த கபதாது சிசுக் களுக்கு அதிகமாயிருப்பதுதான். தேஹ தாதுக்களுக்கு புஷ்டி வளர்ச்சி தருவதும் கபதாது. ஆதலால் மெலிந்தவர்கள் புஷ்டி பருமனை அடைய பகலில் சிறிது காலம் தூங்கவேண்டும். கிழவர்களுக்கு இயற்கையில் வாயுதாது அதிகம். அதனுல் வரட்சியதிகம். ராத்திரி களிலும் நித்திரை குறைவு. தூக்கக் குறைவை சரிக்கட்டுவதற்கு பகல் நித்திரை கிழவர்களுக்கு நன்மை.

மேலும், கிரீஷ்மருதுவில் வெய்யல் வெப்பம் அதிகம். பகல் நேரம் அதிகம். ராத்திரி காலம் மிகக் குறைவு. இத்த இரண்டையும் சீர் செய்வதற்கு கோடை வெய்யில் காலத்தில் எல்லோருமே சிறிது தூங்குவது அவசியம். சில மனிதர்கள் எவ்வளவு முக்கிய கார்யமிருப் பினும் நடுப்பகலில் நிச்சயமாய் தூங்குவது பழக்கம். தூங்காவிட்டால் ஒரு கார்யமும் செய்யத் தோன்ருது, முடியாது. வெகுகாலம் பழகிய பின்பு இதை மாற்றுவது சிரமம். உடம்பு பீடிக்கப்படும். பழக்கப் பட்டுவிட்டதால் கெடுதல் வராது. ஆனுல் பகலில் நிறைய தூக்கம், ராத்திரி பூரா விழிப்பு என்பது இயற்கைக்கு விரோதமானதால் எல்லோருக்குமே கெடுதல்தான்.

O-O

—[தொடரும்]

அகில இந்திய சித்த பாம்புக்கடி கருத்தரங்கு - 1979

சித்தர் கழகத்தின் சார்பில் வருகின்ற ஜூலை (1979ம்) மாதம் அகில இந்திய சித்த பாம்புக்கடி கருத்தரங்கு ஒன்று நடைபெற இருக்கின்றது. மாண்புமிகு அமைச்சர்கள், ஆராய்ச்சிக்கூட அறிஞர்கள், பாம்புப் பண்ணை இயக்குநர், சித்த, ஆயுர்வேத, யூனனி, ஹோமியோ போன்ற மருத்துவ நிபுணர்கள் கலந்து கொள்ளுகின்றனர்.

விஷ வைத்திய சிகித்ஸையில் அனுபவமுள்ள மருத்துவர்கள் தங்கள் அனுபவத்திறமை முதலியவைகளை வெளிப்படுத்தக் கூடிய இந்த நல்ல வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறோம்.

★ நச்சுப் பாம்புகள், தேள்கள் போன்றவற்றின் கடி குணங்கள்.

★ மருந்துகள், சூரணங்கள், விஷம் தீர்க்கும் மூலிகைகள், விஷக் கற்கள், மணிகள்.

★ மாந்திரீகத்தால் குணப்படுத்தும் முறைகள்.

★ பாம்பின் விஷத்தை எடுத்து பதனப்படுத்துதல்.

★ காணுக்கடியைக் கண்டறியும் முறைகள்.

★ விஷக்கடி சிறப்பு மலரில் கட்டுரைகளை வெளியிடுதல்,

மேற்கூறியவற்றில் ஏதாகிலும் ஒன்றிலோ, அல்லது பல வற்றிலோ கலந்துகொள்ள விரும்புவர்கள் அதற்குத் தங்கள் ஒப்புதலையும், விளக்கமான பதிலையும் 20—6—1979-ற்குள் அனுப்பித்தருமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி,

வைத்தியர் **P. J.** ஜான்,

தலைவர், சித்தர் கழகம், சென்னை - 18.

(PHONE : **446810**)